

KNIE ÜBUNG 2

Einbeinige, gestützte Kniebeuge

Standbein gerade hinstellen, Knie über Fussgelenk, Hüfte über Knie ausrichten. Der Oberkörper soll zentriert und aufrecht sein. Soweit nach unten und leicht rückwärts beugen, wie es geht (bis 90°).
Wiederholung: 10 Mal.

